LECCIÓN 21

Querido Estudiante:

Pronto finalizaremos el curso y nuestra mayor satisfacción será saber si le ha sido verdaderamente útil. Esperamos sus cartas con comentarios y sugerencias. También le comentamos que a partir del segundo año ofrecemos un Curso Avanzado de estas enseñanzas. Oportunamente le informaremos. Lo invitamos también a que se acerque a nuestras sedes centrales, y tengamos así la oportunidad de desarrollar una relación más personal. Y ahora, comencemos con esta nueva lección.

Om Tat Sat

Los Instructores

SECCIÓN 1

ESTUDIO DE UN CAPÍTULO DEL BHAGAVAD-GITA.

"Este poema exige el respeto más elevado". Immanuel Kant

REFLEXIONES FINALES. Parte-I Capítulos 1-5.

Sabemos que la mejor manera de analizar y comprender un conocimiento recibido, es hacer preguntas acerca de dicho conocimiento. Ahora usted ya finalizó los 18 (dieciocho) capítulos del Bhagavad-gita, y las últimas tres lecciones serán utilizadas para reflexionar sobre los aspectos más importantes de ese valiosísimo libro. Le daremos a usted las preguntas primero, y también las respuestas, pero para resolver las preguntas usted utilizará lo estudiado antes de ayudarse con las respuestas dadas. Ahora pues, querido estudiante, empezaremos con las reflexiones finales.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS.

(Para mayores explicaciones, consulte el texto o textos, son sus significados, que se indican al final de cada respuesta).

CAPÍTULO UNO.

P-1.- ¿Por qué Arjuna decidió no pelear en la batalla de Kuruksetra?

R.- Cuando Krishna, a pedido de Arjuna, sitúa la cuadriga de éste entre los dos ejércitos, Arjuna ve a sus familiares y amigos, reunidos en las tropas de ambos bandos. Al notar el espíritu militar, y presintiendo la mortandad inminente, Arjuna se siente sobrecogido por el dolor y la compasión, y decide no pelear, ignorando el propósito elevado de la batalla (Krishna desea que las armadas demoníacas sean aniquiladas). Arjuna analiza toda la situación en términos de sus propios intereses. Y así, él decide que no está interesado en lograr una victoria militar y ganar un reino a cambio de la vida de sus amigos y familiares y la prosperidad de la sociedad (Bg. 1.21-46).

CAPÍTULO DOS.

P-1.- ¿Qué quiere decir Krishna cuando le dice a Arjuna: "Al hablar palabras doctas te lamentas por lo que no es digno de lamentación"?

R.- Krishna está insinuando que el alma (ser) es eterna, y no el cuerpo material. La compasión de Arjuna por sus familiares estaba mal enfocada, causada exclusivamente por su deseo de bienestar corporal temporal. Al identificar el cuerpo material externo con el ser, Arjuna había olvidado que el ser real, el alma, siendo espiritual y eterna, no se puede matar, tal como el cuerpo material y temporal puede matarse. Por lo tanto, el lamento de Arjuna por la muerte de los soldados oponentes era debido a la ilusión (Bg. 2.11).

P-2.- ¿Qué es lo que diferencia la naturaleza del alma de la del cuerpo?

R.- El ALMA, o SER, no tiene principio, es eterna e inmutable, no puede ser destruida ni transformada por ningún medio material. Siendo trascendental y atómica, el alma no puede ser percibida, descubierta, medida o capturada por los sentidos materiales. Cada alma es una entidad espiritual, individual, diferente y eternamente consciente (Bg. 2.11-30).

P-3.- ¿Qué es la transmigración?

R.- "Transmigración significa el cambio de cuerpo. Cuando el alma está situada dentro de un cuerpo material temporal, ella siendo eterna e inmutable se transporta de la niñez a la madurez y luego a la vejez. Aún durante el ciclo de vida de un cuerpo particular, el alma está, por lo tanto, transmigrando. Cuando el cuerpo material, a través de la enfermedad, vejez y otras circunstancias, se vuelve inhabitable para el alma, ésta lo abandona y entra en un nuevo cuerpo dentro del vientre de una madre y nace". Al alma que transmigra se le otorga un nuevo cuerpo, de acuerdo con su karma (o actividades previas) (Bg. 2.13-22).

P-4.- ¿Cómo describe Krishna a una persona en "Conciencia trascendental"?

R.- Tal persona, totalmente consciente de su identidad espiritual y diferenciación de la materia, no está interesada en el placer material. Así él controla sus sentidos externos. Con los sentidos controlados y con la mente e inteligencia fijas en el Supremo, él no es afectado por las dualidades materiales tales como la felicidad y el dolor, la pérdida y la ganancia. Tal persona, al final de su presente cuerpo, alcanza el mundo espiritual (Bg. 2.54-72).

CAPÍTULO TRES.

P-1.- ¿Puede uno lograr la liberación de las reacciones del karma absteniéndose de la actividad?

R.- No. El alma es activa por naturaleza, y por eso, nunca puede permanecer inactiva. En el estado condicionado de la existencia material, las modalidades de la naturaleza material fuerzan al alma corporificada a actuar bajo su control. Uno puede ser liberado de las reacciones del karma, al ocuparse en "trabajos devocionales" o karma yoga (Bg. 3.4-8).

P-2.- ¿Qué es Karma Yoga?

R.- En su estado condicionado, el jiva o alma ejecuta actividades centradas y dirigidas hacia la gratificación corporal. Bajo la ley del karma, ella tiene que sufrir o gozar las reacciones de las actividades piadosas o impías que ejecute para gratificar sus sentidos. Estas reacciones kármicas lo fuerzan a tomar repetidos nacimientos en este mundo material, Karma Yoga es "el arte de trabajar" mediante el cual el alma puede escapar de este enredo material. En "Karma Yoga" uno ejecuta actividades de acuerdo con las enseñanzas de las Escrituras Védicas o aquellas que concuerden con la versión Védica. Tales actividades purifican y elevan a quienes las ejecuten, a la plataforma de realizar actividades para la satisfacción de Visnu (Krishna). Las actividades desinteresadas, realizadas en el servicio del Supremo, no dejan reacciones materiales y, por lo tanto, uno se libera de la atadura de la materia (Bg. 3.3 y 3.9-35).

P-3.- ¿A quién llama Krishna "el destructor del conocimiento y la autorrealización"?

R.- A Kama, o lujuria, que es el deseo por la gratificación material de los sentidos e impulsa al jiva, condicionándolo a tratar de disfrutar y explotar los objetos materiales. En la práctica de la gratificación de los sentidos, el jiva motivado realiza actividades pecaminosas, las cuales lo envuelven en repetidos nacimientos y muertes. Entre más absorto materialmente se torne, más se olvida de su posición como entidad viviente trascendental. Así, al entender la naturaleza trascendental del alma, uno debe conquistar la lujuria o kama mediante el control de los sentidos, tal como Krishna le instruye a Arjuna (Bg. 3.36-43).

CAPÍTULO CUATRO.

P-1.-¿Cuál es el propósito de la venida de Krishna al mundo material?

R.- Mientras que el jiva condicionado es forzado a tomar un cuerpo material bajo la supervisión de la ley del karma, Krishna desciende al mundo material en Su propia forma eterna y trascendental, por Su deseo independiente. Él aparece en el mundo material como una encarnación o expansión cuando ésta se hace necesaria para restablecer los principios de la religión. Krishna afirma que aquel que entiende la naturaleza de Su aparición y actividades, alcanza el mundo espiritual (Bg. 4.4-9).

P-2.-¿Cómo lo libra a uno el conocimiento trascendental?

R.- El "Conocimiento Trascendental", o el entendimiento de que el ser no es material sino eterno y trascendental a la materia, lo libera a uno de las reacciones kármicas, porque cuando uno se sitúa en este conocimiento deja de ejecutar actividades fruitivas dirigidas hacia la gratificación material de los sentidos. Uno entiende que la gratificación de los sentidos es solamente ilusoria y produce un placer temporal. En la ausencia de actividades fruitivas para la gratificación de los sentidos, no hay reacciones kármicas que puedan atarnos (Bg. 4.18-24, 36-42).

P-3.- ¿Por qué y cómo puede uno acercarse al Maestro Espiritual? ¿Cuál es el criterio de un Guru genuino?

R.- Estando el conocimiento trascendental más allá del límite de la percepción material de los sentidos y de la especulación empírica, uno tiene que acercarse a un Maestro Espiritual o Guru, o sea aquel que ha realizado la verdad en una línea de sucesión discipular originada en Dios Mismo. El discípulo se acerca a un Guru genuino, con una actitud sumisa, siempre preparado para rendirle servicio amoroso y ansioso por exponer humildes inquietudes, con el propósito de avanzar espiritualmente. Cuando el estudiante se cualifica de esta manera, el Guru le imparte conocimiento trascendental (Bg. 4.34).

CAPÍTULO CINCO.

P-1.-¿Cuáles son las características del trabajador devocional (karma-yogi)? ¿Cuáles son sus realizaciones, su forma de actuar, y su destino final?

R.- La persona que actúa en Karma-Yoga no se identifica con las acciones de su cuerpo, mente y sentidos, porque entiende que su acción real es trascendental al cuerpo material; sabe además que él y todo lo que posee pertenece a Krishna. Y así, él entrega su cuerpo, sentidos mente e intelecto a Su servicio. Al actuar de esta manera tan desapegada, y no para una gratificación personal de los sentidos, él no es afectado por las reacciones del trabajo. Su propio trabajo lo eleva a la posición de total iluminación en relación con su ser y el Ser Supremo (Krishna) y él procede así sin desvío en el sendero de la liberación.

P-2.-¿Cuáles son las características de la persona autorrealizada (el "sabio humilde", la "persona liberada", el "místico perfecto", el "Brahman realizado" o "persona consciente de Krishna")?

R.- El alma autorrealizada no está ilusionada por la falsa identificación del cuerpo material con su verdadero ser. Él se comprende a sí mismo como una parte fragmentaria de Dios. Su mente es estable porque él no se disturba por las pérdidas y ganancias de cosas materiales. Fijo en el conocimiento trascendental, él ve a todos los seres con una visión de igualdad y trabaja por su esencial bienestar espiritual. No está atraído por el placer material de los sentidos. Él goza del placer interno, concentrándose en el Supremo (Bg. 5.18-28).

P-3.- La persona autorrealizada, dice Krishna a Arjuna, "siempre se afana en procurar el bienestar de todos los seres conscientes". ¿Cuál es la naturaleza de tal actividad benefactora?

R.- Conociendo la temporalidad del cuerpo material y la eternidad del verdadero ser, la persona autorrealizada ve la actividad orientada hacia el bienestar corporal como insuficiente. Atribuyendo el sufrimiento a una falta de conciencia de Dios (Krishna), él trabaja para impartir conciencia de Dios a todos los demás (Bg. 5. 25).

SECCIÓN 2

EL VERSO DE LA QUINCENA.

Bhagavad-gita, Capítulo 18, Texto 66

sarva-dharman parityajya mam ekam saranam vraja aham tvam sarva-papebhyo moksayisyami ma sucah

sarva-dharman - todas las variedades de religión ; parityajya - abandonando; mam - a Mí; ekam - solamente; saranam - rendición; vraja - ve; aham - Yo; tvam - a ti; sarva - de todas; papebhyah - de reacciones pecaminosas; moksayisyami-libraré; ma - no; sucah - temas.

TRADUCCIÓN: "Abandona todas las variedades de religión y tan sólo ríndete a Mí. Yo te libraré de toda reacción pecaminosa. No temas".

Este verso ha sido tomado como la conclusión última y decisiva del Bhagavad-gita, porque si uno sigue esta instrucción sencilla y rechaza todas las demás instrucciones religiosas, su vida será exitosa. En cambio, si uno ejecuta todos los rituales de esta o aquella religión, pero no sigue esta instrucción, su vida será un fracaso. Todos estamos rendidos a algo o a alguien, y la palabra "rendir" también aparece en este verso. Pero la frase que cualifica, mam ekam ("a Mí solamente") está allí para explicar exactamente a quién debemos rendirnos. Si tomamos con toda sinceridad esta instrucción, entonces estaremos libres de todo nuestro mal karma, y nuestro sendero de regreso al Señor se despejará.

SECCIÓN 3

YOGA Y MEDITACIÓN.

LAS DIEZ OFENSAS EN CONTRA DEL CANTO DEL SANTO NOMBRE DEL SEÑOR.

La vida espiritual no es ni muy cómoda ni fácil de llevar a cabo. Uno necesariamente tiene que ser una persona muy seria y determinada. La vida espiritual es comparada con el caminar sobre el filo de una navaja. Cuando empezamos a meditar reguladamente, tendremos que ir aprendiendo más del estado mental de un yogi. Los grandes yogis en el pasado reunieron diez puntos específicamente importantes, que uno debe observar cuidadosamente con el fin de tener éxito en el proceso de meditación, de igual manera como la conciencia del padre y la madre en el momento de la concepción de un hijo determina la clase de hijo que va a nacer. Del mismo modo y dependiendo de nuestra conciencia cuando estamos meditando, tenemos cierto resultado. Ya que el Mantra HARE KRISHNA es muy poderoso por que nos lleva directamente al nivel de asociación con la Energía Suprema, debemos concientizarnos de los deberes propios y de la comprensión necesarias. La primera ofensa es: BLASFEMAR A LOS DEVOTOS QUE HAN DEDICADO SUS VIDAS A PROPAGAR EL SANTO NOMBRE DEL SEÑOR. Lógicamente, uno debe ser muy cuidadoso de no ofender a ninguna persona en el mundo. Pero uno debe tener más cuidado con aquellas personas que han renunciado al apego material y que han dedicado sus vidas en actividades ofrecidas al Señor, y el Señor seguramente no aceptará ofensas contra las personas que dedican sus vidas a servirle íntimamente. La segunda ofensa es: NEGAR LA SUPREMACÍA DEL SEÑOR SUPREMO Y PENSAR QUE HAY MUCHOS DIOSES DIFERENTES. A veces los filósofos panteístas presentan la Verdad Absoluta diciendo que no importa a quién se adore mientras adquiramos realización espiritual. Esto también se considera un obstáculo en el progreso espiritual. Aunque todo es considerado un fragmento del Absoluto, no quiere decir en ningún momento que podemos llegar al Supremo negando su relación personal y tomando refugio en alguna expansión sin importancia. Pueden haber muchos nombres en el mundo para Dios, pero Dios sólo hay uno; así como el sol no pertenece ni a la China, ni a Rusia, ni a Estados Unidos, ni a Francia, ni a Colombia, de ese mismo modo Dios no pertenece a una nacionalidad específica, ni a cierto grupo. Dios es aquella persona inalterable, todopoderoso, centro de todo.La tercera ofensa es: PENSAR QUE EL MAESTRO ESPIRITUAL ES UNA PERSONA ORDINARIA Y QUE POR TAL MOTIVO NO HAY NECESIDAD DE SEGUIR SUS INSTRUCCIONES. Este obstáculo es muy importante para aquellas personas que ya han aceptado a un maestro espiritual y han tomado iniciación. A los estudiantes que están comenzando a practicar el Yoga, les recomendamos que tomen conciencia de sus necesidades y comprensiones personales, cuál es el deseo del Supremo, y actúen de acuerdo con Su deseo. Si alguien no hace esto, se está engañando. Todos los arreglos en este mundo tienen que ser planeados y ordenados estrictamente; así también, para el proceso de Yoga, hay reglas estrictas y órdenes. Le recomendamos que si realmente desea avanzar espiritualmente, debe ser muy estricto consigo mismo y así, poco a poco, dominará sus sentidos. La cuarta ofensa es: BLASFEMAR EN CONTRA DE LAS LITERATURAS VÉDICAS O AQUELLAS QUE CONCUERDEN CON LA VERSIÓN VÉDICA. Las Escrituras Védicas son las más antiguas sobre la tierra, y nos dan información sobre el mundo espiritual. Ellas presentan a Dios como una persona, quien nos está dando el conocimiento perfecto sobre nuestra vida, la reencarnación, la ley del karma, el proceso del Yoga, y tantos otros asuntos de importancia para la vida humana. Entonces, si uno niega estas informaciones sin ninguna razón, no puede considerarse una persona muy inteligente. Hemos visto claramente que en Occidente se han presentado muchas versiones especulativas sobre la vida espiritual, y nadie ha sido capaz de dar un sistema tan lógico y tan práctico como el sistema de Yoga presentado por Krishna. Por consiguiente, uno no debe negar estas escrituras. La quinta ofensa es: CONSIDERAR IMAGINARIAS LAS GLORIAS DEL CANTAR HARE KRISHNA. Cuando uno no es un devoto muy avanzado en el proceso de Yoga, no puede entender la potencia que viene del cantar el mantra HARE KRISHNA. Por consiguiente, no es recomendable interpretar este proceso en el estado neófito. La sexta ofensa es: DARLE ALGUNA INTERPRETACIÓN AL SANTO NOMBRE DEL SEÑOR. Está confirmado en las Escrituras Védicas que cuando uno medita en el mantra HARE KRISHNA, se purifica de las actividades pecaminosas, pero si alguien llegara a pensar que como está practicando meditación, puede seguir pecando y que luego se va a purificar cantando el mantra HARE KRISHNA,

esto disminuirá bastante la potencia de su meditación. La Séptima ofensa es: COMETER ACTIVIDADES PECAMINOSAS CONFIANDO EN EL SANTO NOMBRE DEL SEÑOR. Cuando un niño comete algún error o falta, el padre le instruye bien para que él no vuelva a cometerlo, y finalmente, el padre lo perdona. Pero si el niño comete de nuevo la misma falta, el padre lo castigará. Cantar HARE KRISHNA es similar a una actitud de confesión y de arrepentimiento, y cantando, uno se puede purificar y liberar de las reacciones pecaminosas, debido a la misericordia del Señor. Pero uno no debe tratar de engañar a Krishna. Si uno piensa que puede ejecutar cualquier actividad ilícita y que después se liberará de las reacciones pecaminosas cantando el Mantra HARE KRISHNA, uno caerá del proceso de Yoga. Por lo tanto, el Yogi debe ser muy cuidadoso y consciente de que a Dios no se le puede engañar en ningún momento, pues Él lo sabe todo. La octava ofensa es: CONSIDERAR QUE CANTAR HARE KRISHNA ES UNA DE LAS ACTIVIDADES RITUALÍSTICAS AUSPICIOSAS QUE SE PRESENTAN EN LOS VEDAS COMO ACTIVIDADES FRUITIVAS (KARMA-KANDA). Encontramos tantos grupos que presentan tantos diferentes caminos de adoración para tantos propósitos diferentes, que si estos procesos no nos llevan al nivel del Servicio Devocional puro al Señor Supremo, no podemos compararlos con el cantar del Maha-Mantra HARE KRISHNA que es específicamente enseñado como el proceso de autorrealización para la era de Kali-Yuga. Como se dice: "Uno debe juzgar un árbol por sus frutos". Así mismo, uno debe juzgar los resultados de su meditación, si uno realmente está haciendo avance espiritual. La novena ofensa es: INSTRUIR A LOS INFIELES SOBRE LAS GLORIAS DEL CANTAR HARE KRISHNA. Cuando instruimos a algunas personas sobre el proceso de la meditación, quienes no están interesadas y por el contrario, manifiestan una actitud adversa, hablando en contra de la vida espiritual, uno no debe presentar los poderes y beneficios del Maha-Mantra HARE KRISHNA, porque escuchando estas ofensas, también se afecta la conciencia del Yogi. La décima ofensa es: NO TENER COMPLETA FE EN EL CANTO DE LOS SANTOS NOMBRES Y MANTENER APEGOS MATERIALES, INCLUSO DESPUÉS DE COMPRENDER TANTAS INSTRUCCIONES SOBRE EL TEMA. Las cosas materiales que sean completamente necesarias para mantenerse no son un obstáculo, pero si uno está realmente absorto en cosas materiales para la gratificación de los sentidos, mientras se canta el mantra Hare Krishna, se crea necesariamente un obstáculo para la autorrealización espiritual.

Estos diez puntos uno debe entenderlos cada vez más detenida y prontamente, ya que muchos de ellos se relacionan con los conceptos previos de nuestros juicios subconscientes y con las malas interpretaciones que aclararemos al meditar profundamente en nuestros deseos personales y, finalmente, a través de la práctica de la meditación constante, sin desviarse de la verdadera meta de la meditación.

A veces la gente no tiene fe en el poder supremo de la Suprema Personalidad de Dios, pero realmente, mientras no comprendamos que hay un Creador Supremo, ¿cómo podemos explicarnos que exista la creación en la cual vivimos, o el por qué existimos? Indudablemente esta creación material es perfecta, y es una creación del Señor. Y en realidad todos estamos en una prisión, recuperándonos de todas las actividades pecaminosas que hemos realizado por no seguir las leyes del Señor Supremo. De esta forma, el Señor nos da de nuevo una oportunidad para llegar a Él. Nosotros hemos creído tener el derecho de explotar a la naturaleza y a las demás entidades vivientes (esclavitud, manipulación, etc.), para únicamente incrementar nuestro egoísmo y nuestra gratificación sensorial. Así que, aunque hayamos estado en el camino equivocado, tenemos que entender que esta creación maravillosa no ha podido ser creada por algún accidente o coincidencia o por una explosión extraña, como a veces tratan de explicarlo algunos científicos modernos.

Una vez, un ateo visitó a Isaac Newton, quien había construido en su casa un pequeño modelo del universo con las diferentes esferas que correspondían a los planetas. La maqueta estaba colgada en el techo de uno de sus cuartos, y cuando el amigo ateo vio este maravilloso modelo, preguntó con sorpresa: "¿Quién realizó el modelo tan increíble que tienes en este cuarto?" Mi querido amigo, yo tampoco lo puedo comprender. El otro día cuando entré en este cuarto, de pronto lo encontré así puesto. Apareció por sí mismo; ¿qué opinas? Y el amigo ateo respondió: "Mi querido Isaac, tú no me puedes convencer de este razonamiento; debe haber un creador detrás de este modelo; es todo tan maravilloso...". Pero el científico Newton respondió: "No, realmente le pido que me crea; de pronto estaba ahí; yo tampoco lo podía comprender". Y el amigo ateo dijo: "Estás ofendiendo mi inteligencia. ¿Estás tratando de decirme que así, de pronto, en esta habitación apareció este modelo del universo sin que nadie lo haya puesto allí?". Y Newton respondió: "Sí, mi querido amigo, y tú estás ofendiendo mi inteligencia al tratar de decirme que todo este universo se originó por accidente, sin tener un creador".

A veces la gente dice que Dios está presente, pero no tienen una solución práctica para explicar la existencia del mundo y tampoco pueden entender la base de vivir pacífica y armónicamente en este planeta. Piensan simplemente en llevar una vida donde todo, directa o indirectamente gire alrededor del sexo, ya que han destruido los valores esenciales y reales de la vida humana, tales como la moral, la sinceridad, etc., y así nos encontramos cada vez más en un desastre total, tanto individual como social. Por consiguiente, si queremos escuchar a cualquier persona, primero tenemos que investigar sus cualidades. En este sentido, hay una pequeña historia bengalí que nos da un buen ejemplo: Una vez había un chacal que fue al pueblo y de pronto cayó en la olla de una persona que estaba tiñendo ropa. Cuando el chacal pudo salir, se había vuelto azul con el tinte. El chacal regresó pronto a la selva donde todos los animales lo recibieron con gran sorpresa, ya que nunca antes habían visto un animal tan extraño. Los animales vinieron a preguntarle quién era y de dónde venía. Luego, el chacal comprendió que se había convertido en alguien muy especial y particular por tener ahora un color azul. Por consiguiente, cuando los animales le preguntaron por su origen, él contestó que había sido enviado por Dios, y dijo: "Yo soy uno que lleva el mensaje de Dios". Todos los animales en la selva estaban felices porque tenían un mensajero de Dios con ellos y le preguntaron al chacal si lo podían adorar, y el chacal, ni corto ni perezoso, respondió afirmativamente. Luego los animales hicieron un gran trono y pusieron al chacal encima y empezaron a traerle comidas especiales, frutas, flores y exquisitos manjares y regalos para glorificarlo. El chacal estaba muy feliz disfrutando en su falsa posición de todas estas adoraciones. Pero un día vinieron otros chacales a ese bosque y, como es su naturaleza, cuando un chacal empieza a aullar los otros no pueden controlarse y tienen que aullar también. Así que el chacal azul empezó a aullar cuando escuchó a los otros

chacales. Entonces los tigres, elefantes, pájaros, culebras, conejos, etc., que lo estaban mirando, de pronto se dieron cuenta que quien estaba en frente de ellos eran ni más ni menos que un chacal común y corriente pintado de azul y que los había engañado a todos; el aullido reveló que el chacal azul no era divino ni tenía ninguna cualidad especial y que simplemente era un chacal. La moraleja de esta historia es que muchas veces alguien se presenta como una personalidad muy avanzada, así que nosotros no debemos dejarnos desviar por imitaciones ordinarias y superficiales de sanidad o sabiduría, pues son engañadores que tratan de aprovecharse de los seres humanos ingenuos. El verdadero juicio puede concluirse cuando se ve cuán desapegados están estas personas de las cosas materiales. ¿Están interesados en intoxicación material? ¿Están interesados en vida sexual? ¿Están interesados en fama y vanidad personal? O ¿están realmente interesados en la verdadera autorrealización y están dedicando su vida al beneficio de los demás? De esta manera nosotros debemos determinar si alguien quiere retar la posición de Dios, como se ve comúnmente hoy en día. Muchos líderes aceptan a Dios como el Creador Supremo, pero una vez que ven que la gente depende de ellos, quieren inmediatamente tomar la posición de Dios y olvidan la posición original. Esta es la tendencia engañadora. Realmente si a todos se les pidiera que siguieran la autoridad de Dios, no habría malentendidos ni problemas esenciales como los hay hoy en día, ya que la autoridad de Dios protege a todos, puesto que todos somos hijos de Dios, seamos blancos, negros, amarillos, hombres, mujeres, niños, viejos, etc. No deberíamos tener miedo mientras se esté en esta conciencia y se sigan las órdenes supremas.

SRILA BHAKTISIDDHANTA SARASVATI THAKUR. BAJO SU ORDEN EL MENSAJE DE KRISHNA FUE DISTRIBUIDO POR SRILA PRABHUPADA ALREDEDOR DEL MUNDO. (Foto)

SECCIÓN 4

DIFERENTES ASPECTOS DEL CONOCIMIENTO VÉDICO.

LUGARES SAGRADOS - II

Nuestra siguiente parada durante este viaje trascendental a la India, es Calcuta. Allí tomaremos un tren hacia Krishna Nagari, y luego un taxi o bus a Sridam Mayapur.

Sridam Mayapur tiene un significado extraordinario para todos aquellos que buscan la Verdad Espiritual en esta era de Kali: el mismo Señor Krishna que apareció 5.000 años antes en Vrndavana, descendió de nuevo hace 500 años en el Yoga-pitha, Su lugar de nacimiento en Sridam Mayapur, tal como fue vaticinado en las Escrituras Védicas:

krsna varnam tvisakrsnam sangopangastra-parsadam yajña sankirtanah-prayair yajanti hi sumedhasah

"En esta era de Kali, aquellos que son inteligentes ejecutan el canto congregacional del Mantra Hare Krishna, adorando a la Suprema Personalidad de Dios quien aparece en esta era para describir siempre las glorias de Krishna. Esta encarnación es de tez dorada y está asociada con Sus expansiones plenarias y personales, así como con Sus devotos y asociados" (Srimad-Bhagavatam, Canto 1, Capítulo 5, texto 32).

El Señor Caitanya es la encarnación del Señor Krishna, Quien vino a traer el Yuga dharma (o proceso específico de autorrealización para un yuga particular), para las almas condicionadas de esta era. Su vida y enseñanzas son extraordinarias y han sido descritas en diferentes publicaciones preparadas por los seis Gosvamis de Vrndavana, quienes fueron los principales seguidores de Caitanya Mahaprabhu. En estos libros encontraremos una guía técnica de cómo podremos practicar vida espiritual en esta época, si vivimos en Occidente, en un ashrama de ciudad, en una finca, o en India en un lugar sagrado.

Aquí, en Sridam Mayapur, Caitanya comenzó Su movimiento trascendental de Sankirtana, el canto congregacional del Santo Nombre para purificar a todo el mundo de la influencia de esta edad oscura. Una vez al año, más de mil visitantes llegan a nuestro centro internacional para el festival de la aparición del Señor Caitanya, junto con unos 200.000 peregrinos de la India, para celebrar esta ocasión tan auspiciosa. El festival se realiza en Marzo y Abril, y queremos animar a todos los estudiantes de nuestro Instituto Superior de Estudios Védicos que pidan toda la información necesaria para que se unan a nosotros en estas celebraciones.

En el área de Navadvipa, de la cual Sridham Mayapur es el centro, abundan (como en Vrndavan) los templos y lugares donde el Señor Caitanya y Sus asociados realizaron numerosos pasatiempos.

Mayapur está situada a orillas del famoso Río Ganges que atraviesa toda la India, desde los Himalayas hasta desembocar en el mar, cerca de Calcuta. En este Río se baña la gente para purificarse de todas sus actividades pecaminosas. El Ganges se encuentra con los Ríos Sarasvati y Yamuna en Prayag (Allahabad), donde se celebra el Kumbhamela, un festival al que acuden yogis de todo el mundo. Aquí en Mayapur, el Ganges es muy hermoso y los devotos se bañan regularmente en sus aguas.

Las facilidades del Mayapur Chandrodaya Mandir (templo) son múltiples e incluyen un colegio de Primaria. El proyecto del templo de Mayapur es construir una ciudad espiritual Védica aquí mismo. Arquitectos e ingenieros de muchos países están estudiando planos y diseño de estructuras que permitirán acomodar un flujo continuo de visitantes de todo el mundo. Las construcciones se elevan por el cielo, y todo se centra alrededor del mensaje supremo que puede ayudar al mundo a salvarse de la existencia material al delinear su vida de manera espiritual.

La ciudad está destinada a dar cabida a 50.000 miembros. Están planeadas universidades, hospitales, librerías, el templo más grande de toda la India. A pesar de tantas actividades, la atmósfera de Mayapur es tan pacífica que uno se puede absorber completamente en la vibración del nombre de Krishna y experimentar una profunda meditación.

Después de visitar Mayapur, podemos ir a la ciudad sagrada de Jagannath Puri donde el Señor Caitanya vivió la última parte de Su vida y donde encontraremos muchos sitios en los cuales realizó Sus pasatiempos. Jagannath Puri es la ciudad donde se lleva a cabo una vez al año el famoso festival de Ratha-Yatra, al cual asisten hasta cinco

millones de personas. Cerca de Jagannath Puri, en Bhuvanesvara, "ISKCON" está construyendo un templo especial para todos aquellos que deseen visitar el estado de Orissa.

Si tenemos tiempo, podemos ir también al Sur de India y visitar muchos otros lugares sagrados. Pero de acuerdo con las grandes autoridades espirituales, Vrndavana y Mayapur son los lugares sagrados más importantes de toda India, y si usted los ha visto, puede decir ciertamente que ha visto los sitios más sagrados de la tierra, y que ha tocado el polvo de los lugares a los que aspiran hasta los semidioses de los planetas más elevados.

Hemos terminado nuestro viaje, y una vez más deseamos que usted tenga una oportunidad en la vida de visitar personalmente estos centros, para que pueda profundizar en sus convicciones y en su conciencia espiritual.

SECCIÓN 5

PRINCIPALES FILOSOFÍAS DE LA AUTOREALIZACIÓN.

LAS ENSEÑANZAS DE LOS ACARYAS.

Un Acharya es un maestro del conocimiento Védico. Él imparte las enseñanzas de los Sastras y él mismo las vive de acuerdo con la Verdad Absoluta. Durante siglos los acharyas han guiado el destino de la cultura Védica. La gente en general confía en las instrucciones de los maestros Védicos, porque ellos aportan ejemplos perfectos en sus propias acciones. Inclusive, el cuidado del parampara védico (la continuación del conocimiento védico) ha sido siempre confiado a los mismos; por lo tanto, ellos son representantes personales de este conocimiento. Aún cuando un Acharya hable de acuerdo con el tiempo y las circunstancias, él sostiene la conclusión original, o siddhanta, de la literatura Védica.

MADHVA.

Como Ramanuja, Madhva (D.C. 1.239-1.319) perteneció a la tradición Vaisnava y se dedicó a combatir la filosofía impersonal de Sankara. El

de Madhvacarya establece un tipo de filosofía vedanta llamada suddhadvaita (dualismo puro). En sus enseñanzas Madhva describe tres entidades: el Señor Supremo, el jiva y el mundo material. Aún más enfáticamente que Ramanuja, Madhva sostuvo que Dios y los jivas son eternamente distintos. Mientras que Sankara ha descrito al Señor como la causa material del cosmos, Madhva aceptó el significado directo del Smrti-sastras y sostuvo que el Señor es trascendental al mundo material, el cual es el producto de su energía inferior (apara - prakrti). En otras palabras, Dios es distinto de Su creación material. Al mismo tiempo, los jivas también son distintos de la materia, puesto que ellos son la energía superior y espiritual del Señor.

MADHVA (Foto)

Madhva sostuvo que aún cuando los jivas son superiores a la materia, ellos son distintos del Señor y son sus servidores. Mientras que el Señor es independiente, los jivas son totalmente dependientes de Él. Madhva enseñó que el Señor crea, mantiene y aniquila el cosmos, y al mismo tiempo, en Su forma original eterna como Bhagavan Krishna, el Señor permanece superior a la materia manifiesta e inmanifiesta. Inclusive, Madhva explicó que cada persona moldea su propio karma, y que a través del Bhakti uno puede eliminarlo del todo y regresar a su posición original de servir al Señor en el mundo espiritual eterno.

CAITANYA.

A finales del siglo XVI, con el advenimiento de Krishna Caitanya, en Bengal, la filosofía teísta de Ramanuja y Madhva del Vaisnavismo (adoración a Visnu, o Bhagavan) llegó a su climax. La filosofía de Caitanya de Acintya-bhedabheda-tattva completó la progresión al teísmo devocional. Ramanuja estuvo de acuerdo con Sankara en que el Absoluto es solamente uno, pero él no estuvo de acuerdo al afirmar la variedad individual dentro de esa unidad. Madhva había subrayado la dualidad eterna del Supremo y el jiva. El había mantenido que su dualidad perdura aún después de la liberación. Caitanya, en cambio, especificó que el Supremo y los Jivas son inconcebible y simultáneamente uno y diferentes (Acintya-bheda-bheda tattva). Él se opuso fuertemente a la filosofía de Sankara por su desafío al Siddhanta de Vyasadeva.

Rechazando el impersonalismo, Caitanya dice que este nubla los significados de la literatura Védica. Él explicó el significado directo de los sastras como devoción (bhakti) a Bhagavan Krishna. Así, Caitanya ya hizo una contribución sin precedentes. Aquí se establece la posibilidad de una relación devocional entre Dios y el hombre. Rupa Gosvami, uno de Sus primeros discípulos, describió el regalo único de Caitanya: "Oh la encarnación más magnánima. Tú eres Krishna Mismo apareciendo como el Señor Sri Krishna Caitanya Mahaprabhu...Tú estás distribuyendo ampliamente amor puro a Krishna. Nosotros ofrecemos respetuosas reverencias ante Ti".

Sabemos más acerca de Krishna Caitanya que de los primeros acharyas, gracias a recursos biográficos tales como el Sri-Caitanya-Caritamrta (1616 D.C.), escrito por Krishna Dasa Kaviraja Gosvami. Caitanya (1486-1534 D.C.) nació en Navadvipa, Bengal. Tomó la orden de renunciante (Sannyasa) a la edad de los 24 años. Su maestro espiritual, Isvara Puri, fue un discípulo de Madhavendra Puri, quien venía de la línea de Madhva. Los seguidores inmediatos de Caitanya (los seis Gosvamis: Rupa, Sanatana, Jiva, Gopala Bhatta, Raghunatha Bhatta y Raghunatha dasa) recopilaron numerosas literaturas en Sánscrito y documentaron así el sistema filosófico de Caitanya de acuerdo con la evidencia Védica. El mismo Caitanya escribió sólo ocho (8) versos, en éxtasis por devoción a Krishna. Sus discípulos entendieron a Caitanya como a Bhagavan Krishna Mismo apareciendo en la forma de devoto.

CAITANYA (Foto).

Algunos observadores han hecho cargos sobre Caitanya, debido a la introducción del elemento erótico dentro de la filosofía Bhakti. Lo que Caitanya realmente enseñó fue que la sicología original y pura del sexo existe en la persona

de la Verdad Absoluta, Krishna. El intercambio puro de placer entre el Bhagavan Supremo y Sus servidores liberados es característico de la relación espiritual más elevada. Este intercambio no está corrompido por el sexo mundano y ni siquiera puede ser entendido por una persona que aún esté afectada por el deseo material. Cuando los jivas condicionados tratan de entender los pasatiempos amorosos de Bhagavan Krishna, ellos malinterpretan a Bhagavan Krishna tomándolo como un mundano "Dios de amor". El mismo como Sannyasi evitó estrictamente las mujeres y los asuntos mundanos. Caitanya señaló que la relación de los Jivas con Bhagavan KRISHNA es eternamente pura y trascendental. Su personalidad manifestó deseo conyugal por Krishna. Más adelante, Caitanya enseñó que esta disposición conyugal es una de las cinco relaciones originales entre los Jivas y Bhagavan. Finalmente, desde el punto de vista de Caitanya, cualquiera puede alcanzar devoción trascendental hacia Dios si se absorbe a sí mismo en el canto de Sus Santos Nombres.

Recuerde que en la Lección 16, Sección 4, hay más referencias sobre Sri Caitanya Mahaprabhu.

SECCIÓN 6

EL YOGI Y SU RELACIÓN CON EL MUNDO.

EL YOGI COMO INSTRUCTOR DE LOS DEMÁS.

En la Lección 15, 3a. Sección, enumeramos los ocho procesos del Yoga Místico, y en la Lección 14, 3a. Sección, los ocho poderes místicos que se alcanzan a través del Hatha-Yoga. Por favor repase esas lecciones.

Uno puede ser más poderoso que cualquier materialista, a través del Yoga. Sin embargo, la meta del Yoga no es ser más feliz manipulando este mundo, sino que más bien uno debe recorrer su sendero hasta la atmósfera espiritual, más allá de las cubiertas de este mundo material. Por lo tanto, las perfecciones místicas son en realidad un obstáculo para lograr la perfección del Yoga.

Muchas veces en el pasado hubo grandes Yogis que se desviaron de su camino, atraídos por el disfrute temporal que les ofrecían los siddhis místicos. Además, es muy, muy difícil restringir artificialmente los sentidos (pratyahara), porque ellos deben estar ocupados en alguna actividad. O nosotros empleamos los sentidos en actividades espirituales, como se enseña en el Bhakti-Yoga (escuchar, cantar, recordar al Supremo, etc.) o ellos buscarán alguna distracción material.

A este respecto, existe una historia acerca de Visvamitra Muni, un gran Yogi que llegó a ser tan poderoso por medio de las perfecciones místicas que las entidades superiores del universo llegaron a temerle. Debido a las grandes austeridades del Muni y a sus votos estrictos, el Rey del Cielo (Indra) tuvo miedo de perder su posición, y decidió interrumpir la meditación de Visvamitra. Indra envió una hermosa cortesana celestial, llamada Menaka, para que lo distrajera. Al escuchar las campanillas que Menaka llevaba en su tobillo y que sonaban mientras ella bailaba al frente suyo, Visvamitra Muni despertó de su meditación y sintió un deseo apremiante de unirse con la bella cortesana. De esta unión nació una hermosa niña, llamada Sakuntala, pero eso es otra historia...De cualquier manera, Visvamitra Muni se desvió durante algún tiempo de su práctica de meditación, debido a su propia debilidad y al defecto inherente del Yoga místico.

A manera de contraste, existe también una historia acerca de un gran devoto santo (bhakti yogi), llamado Haridasa Thakura quien no cedió a la tentación material. Haridasa había nacido en una familia Musulmana, pero se hizo seguidor estricto del Señor Caitanya (quien hizo popular el canto del Hare Krishna que entonces se consideraban los nombres hindúes de Dios). Haridasa Thakura era un devoto tan exaltado que meditaba en el canto de Hare Krishna durante casi 23 horas y había hecho votos de recitar el Santo Nombre por lo menos 300.000 veces al día. Un terrateniente muy adinerado se sintió envidioso de la posición espiritual tan exaltada de Haridasa Thakura, y decidió enviarle una bella prostituta para que lo apartara de su meditación. Haridasa Thakura vivía como un mendigo humilde en una cueva en las afueras del pueblo. En la noche, la mujer se le acercó y le manifestó su deseo de unirse a él.

CAITANYA MAHAPRABHU (Foto).

"Yo también quisiera estar contigo", le respondió Haridasa (quien después de todo era un hombre joven). "Pero no he terminado todavía mi meditación diaria. Así que por favor, siéntate y tan pronto termine nos podemos divertir. La prostituta se sentó obedientemente al frente de Haridasa y escuchó su canto de Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare, Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare. Pero al amanecer se quedó dormida. Cuando se despertó, Haridasa le prometió disculpándose: "Lo siento tanto, pero acabo de terminar mi meditación. Por favor, regresa esta noche y entonces sí nos divertiremos". Tarde en la noche, la prostituta regresó y se le ofreció de nuevo. Pero de nuevo recibió la misma explicación y de nuevo se quedó dormida mientras escuchaba el canto de Haridasa. Lo mismo sucedió durante tres noches seguidas. A la cuarta noche, la mujer se dió cuenta de la posición meritoria de Haridasa, y cayó avergonzada a sus pies, rogándole que la perdonara. Le confesó la razón de su comportamiento, y quién la había enviado. Haridasa le respondió que él ya lo sabía y le dijo también que había planeado marcharse de aquél lugar, pero que luego decidió quedarse unas noches más para liberarla. Entonces la mujer le pidió a Haridasa que la iniciara en el canto del Hare Krishna, porque ella se había purificado al escucharlo. Haridasa le ordenó que se quedara en la cueva y que adorara el árbol sagrado de Tulasi. Le dijo que todas sus necesidades serían satisfechas. Haridasa abandonó la cueva y se dirigió a otra ciudad.

¿Qué debemos aprender de estas dos historias? O, ¿qué tenía Haridasa Thakura que no tenía Visvamitra Muni? Los dos eran grandes renunciantes, y grandes espiritualistas, pero el uno cayó y el otro no. Más aún, ¿cómo podemos aplicar en la práctica estas narraciones?

Primero que todo está el significado de la devoción o apego espiritual. Este es un punto muy importante, y puede resumirse así: Haridasa Thakura estaba dedicado al Señor, y esta sola cualidad le infundía todas las demás

cualidades secundarias, tales como tolerancia, compasión y renunciación. Por otro lado, Visvamitra Muni carecía de esta cualidad de devoción pura, por lo tanto, cuando se le presentó el peligro confió más en sus propias cualidades que en el Señor, y por eso no se salvó. Sin embargo, Haridasa dependía del Señor en un cien por ciento y así fue invulnerable a las tentaciones mezquinas de la energía ilusoria.

La aplicación práctica a nuestras vidas (y regresamos de nuevo a nuestro tema original) es que también nos debemos volver inmunes a los ataques de Maya (ilusión), para que podamos ser un ejemplo perfecto para la sociedad. El Yogi enseña de dos maneras: por la ley y por el ejemplo. Las dos deben estar juntas. La primera es inútil sin el segundo. Pero si no se enseña con la ley, al menos hay que enseñar con el ejemplo.

Si usted piensa acerca de todo esto, ¿quién es el más cualificado para enseñar a la sociedad que un Yogi? ¿Qué vida es tan pura, tan inmaculada que pueda servir de ejemplo a los demás? Tradicionalmente en la sociedad Védica, enseñar es oficio de las personas más elevadas: los brahmanas. Se puede argüir que también cualquier persona que tenga conocimiento valioso o aptitudes especiales puede enseñar a los demás, pero, ¿qué importancia tiene esto, si su vida no es cien por ciento ejemplar? Y como sucede con todo, tenemos que aceptar lo bueno junto con lo malo, entonces, ¿por qué vamos a hacer una excepción en este caso?

La respuesta de acuerdo con la versión Védica es esta: aquellos que están al cuidado de otra persona para recibir educación, especialmente los niños y los jóvenes, están en una situación muy vulnerable y susceptible. Escuchar a otros y aceptar sus instrucciones, es una forma de rendirse a ellos. Aunque uno esté aprendiendo en forma superficial Geografía o Historia, por ejemplo, en último término es la conciencia del Profesor la que está impresionando la conciencia del alumno. Si el profesor lleva una vida irrestricta de gratificación de los sentidos, esto se reflejará en su conciencia, en su cara, en sus pensamientos, etc. Cada cosa que diga, aún su mismo tono de voz, será un espejo de su estado contaminado. Y esto será transmitido a los que lo escuchan. La educación significa crecimiento, y el crecimiento madurez de conciencia. El término "crecimiento" indica por lo general que el cuerpo, el conocimiento y la conciencia, maduran. Pero aún si el cuerpo se queda pequeño (como en el caso de los enanos), o si el conocimiento es endeble (como en el caso de las personas de lento aprendizaje), si la conciencia madura, se dice que se "ha crecido". En consecuencia, la educación significa madurez de conciencia y la instrucción significa influir en la conciencia de los demás. A nadie le gusta la "mala influencia", pero si se continúa recibiendo instrucción de gente pobre de espíritu, ciertamente que se está recibiendo una "mala influencia". Esta clase de profesores enseñan acerca de lo relativo y lo temporal como si eso fuera todo lo que existe y su vida personal se refleja en todas sus actividades y pronto ésta será absorbida por los estudiantes. La conciencia materialista es como una enfermedad, y si uno se ha curado de esa enfermedad puede sufrir una recaída por el contacto cercano con una persona completamente enferma, un materialista por ejemplo. Y una de las formas más íntimas de contacto humano es la relación entre el profesor y el alumno. Por lo tanto, se debe tener mucho cuidado de no recibir ninguna clase de instrucción de una persona que esté absorta en el mundo material.

Hemos usado el ejemplo del profesor y el alumno como la muestra clásica de impartir y recibir instrucción, y nos hemos concentrado en los efectos negativos de recibir instrucción de la persona equivocada. Pero "el yogi como instructor" tiene una aplicación más amplia que el simple salón de clase. Miles de hombres se recuerdan por sus actividades ejemplares, y muy pocos de estos hombres fueron maestros o profesores. La naturaleza humana es tal, que los hombres buscamos siempre un buen ejemplo para seguir. Tenemos la esperanza que nuestros líderes nos salven de las calamidades, que nuestros vecinos sean pacíficos y solventes, y que nuestros sacerdotes nos enseñen un comportamiento religioso adecuado.

Por lo tanto, aquel que llega a ser un Yogi, tiene la responsabilidad de establecer un ejemplo perfecto para la sociedad. Con sus palabras y hechos el Yogi le anuncia a los demás que la gratificación de este cuerpo temporal es degradante e inútil, que la vida humana está hecha para la autorrealización y no para trabajar como un asno, y que cualquier esfuerzo que no esté relacionado con el Supremo, sólo aumenta la embriaguez material. Por supuesto que algunas personas mirarán con desdén al Yogi, porque este propugna por un nivel superior de comportamiento humano. Así que el Yogi debe actuar en esa plataforma elevada, porque de otra manera desacreditará tanto el concepto como el mensaje de la autorrealización. Y si él da un buen ejemplo, los demás se sentirán inspirados para alcanzar su nivel.

Y este es el regalo más grande que un Yogi puede darle a la sociedad: la seguridad que a través de la cultura del Yoga y la autorrealización, todos los problemas individuales o colectivos, se pueden resolver.

SECCIÓN 7

EL YOGI Y LA SALUD

EMBARAZO Y CUIDADOS DEL NIÑO.

El Ayur-Veda contiene una rama de medicina para la obstetricia y otra para la pediatría. Esto requeriría un tomo por separado para completar y estudiar con profundidad este tema. Por ahora nos limitaremos a discutir la dieta y el comportamiento apropiado de la madre. Si algún estudiante está interesado en una información más amplia, se puede dirigir a nuestras oficinas del ISEV.

A continuación encontrará algunas sugerencias para la madre, relacionadas con ciertas regulaciones que se deben seguir durante y después del embarazo. Esta información será de gran utilidad para aquellas personas que están confundidas, debido a la gran cantidad de información contradictoria.

La regla principal es que tanto si está enferma como si goza de buena salud, el papel de la madre es enfatizar lo que es mejor para el desarrollo del niño. De hecho, la madre debe sacrificar su propio interés en favor del crecimiento y

desarrollo del niño. Esta es la manera Védica de ver las funciones maternales. Los Vedas consideran a la vaca como nuestra segunda madre, porque ella sacrifica su leche para el bienestar de la sociedad humana.

Durante los primeros tres meses de embarazo, lo más importante es evitar cualquier clase de enfermedad o accidente. Si llegan a ocurrir, consulten un médico a la mayor brevedad posible.

Entrando al cuarto mes, la mujer siente con frecuencia deseos de comer alimentos que sean amargos y picantes. Estos deseos deben ser controlados. En esta época se deben ingerir alimentos abundantes en madhur-rasa. Estos incluyen la leche, mantequilla, queso, arroz con leche, granos y frutas. La leche es tan recomendable que se pueden tomar de cuatro a seis vasos al día.

Durante todo el embarazo, la mujer no debe comer ningún alimento ácido o que esté sin madurar. Los alimentos sin madurar producen pitta, o impurezas en la sangre, que luego lleva a la toximia. Así mismo la sal se debe evitar. Sin embargo, existen alimentos con sales naturales, por ejemplo, las espinacas, las hojas de remolacha, el apio, las acelgas, etc., que si se deben aprovechar, ya que tienen un grado alto de vitaminas, hierro y calcio. Una sopa hecha con espinacas, berros, perejil o cilantro fresco, es muy recomendable, pues, además de tener un gran poder alimenticio, sirve también como diurético, ayudando a evitar la retención de agua, la cual es muy común en los embarazos, y el cuerpo absorbe más fácilmente el hierro que necesita.

Durante el embarazo deben evitarse a toda costa las peleas y el llanto, pues esto solamente perturba las doshas vata y pitta, provocando un efecto negativo en el bebé que se está desarrollando en el útero. Se sugiere que no haga caminatas sola por la noche, ya que puede ser influenciada por los bhutas o fantasmas, quienes se sienten muy atraídos por el feto.

Se debe evitar la actividad sexual durante el embarazo y la lactancia. Durante el embarazo, se pueden producir enfermedades vaginales y posiblemente dañar al niño; también se deben evitar durante la lactancia, porque la madre se debilita y se desmejora la calidad de la leche.

Finalmente, el Ayur-Veda recomienda que la madre sea especialmente piadosa durante el embarazo, que se consagre con mucho más amor al canto de los Santos Nombres del Señor para poder tener un buen parto y para poder criar al niño en la forma más devocional, para hacerlo un verdadero hijo de Dios que pueda lograr trascender todos los sufrimientos de este mundo material.

Inmediatamente después del parto, la primera comida debe ser nutritiva, pero fácil de digerir. El Ayur-Veda recomienda el Kittrie hecho con semillas de fenogreco (alholva) o también té de fenogreco con miel. Estas semillas ayudan a que la vagina se contraiga después del parto. A la mañana siguiente, el desayuno debe ser una rica halavah hecha con harina integral, ghee, almendras y azúcar cruda (azúcar morena o panela). La harina de trigo se tuesta en el ghee. En una olla por separado se ponen a hervir agua, almendras y gur (melasa amarilla y no negra). Cuando la harina está lista se le agrega el agua al grano y se va haciendo la halavah. Este plato debe prepararse para el desayuno por lo menos durante un mes. Este devuelve a la madre las fuerzas y energías perdidas y reconstituye los músculos y la sangre perdida. Ella también necesita alimentos ricos en kapha, que le ayudarán a producir más leche.

Durante los primeros tres meses después del parto, la madre debe ser cuidadosa y no ingerir alimentos agrios ni ácidos, los cuales podrían producir inflamaciones.

La dieta durante los primeros meses después del parto debería ser similar que durante el embarazo. La madre debe evitar alimentos que la constipen o que le produzcan una mala digestión y, en cambio, ingerir toda clase de alimentos que produzcan leche para alimentar al niño recién nacido, pues la leche es su mejor alimento.

La lista de algunos de estos alimentos nutritivos son: - Leche de vaca pura (cuatro o seis vasos diarios) - Arroz con leche y azúcar (chewda) - Calabaza, girasol y semilla de ajonjolí -Melones pequeños, muy dulces - Espárragos - Coco verde.

También se recomienda la sopa de garbanzos verdes con semillas de granada porque proporciona energía y controla la flatulencia tanto en el embarazo como después del parto.

Junto con la dieta antes mencionada, la madre debe tomar un laddu especial durante 45 días después del parto. Este Laddu se prepara con goma de acacia, una resina que se conoce en las tiendas hindúes y vegetarianas con el nombre de "guggul". Esta preparación ayuda a que el espacio creado en la pelvis de la madre vuelva nuevamente a lo normal, llenando los vacíos producidos allí al nacer el niño. La goma de acacia se fríe en el ghee hasta que se vuelva como quebradiza, y luego se agrega un poco de jengibre, harina integral y se cocina a fuego bajo en el ghee y el gur. Se debe tomar con leche.

Y ahora nuestras deliciosas recetas vegetarianas:

DAHI.

Partes iguales de Yoghurt y jugo de frutas. Azúcar.

Mezcle el Yoghurt y el jugo de frutas y luego añada el azúcar en las siguientes proporciones:

1/3 de Taza de Azúcar por dos tazas de líquido.

Es una bebida muy refrescante cuando hace calor.

PIMIENTOS VERDES COCINADOS EN SALSA CREMOSA DE YOGURT (Bada Mirch Dahi Karhi).

Tiempo de preparación: Aproximadamente una hora.

Ingredientes para condimentar la pasta:

1/2 Cucharada de semillas de cilantro; 1 Cucharadita de semillas de comino; 4 Granos de pimienta negra; 3 Cucharadas de coco seco o fresco, en polvo; 1/4 a 1 Ají verde pequeño; 1/2 Cucharada de raíces de Jengibre frescas, peladas y picadas. 6 Cucharadas de agua.

Ingredientes para el Chaunce y los vegetales:

1 Cucharadita de semillas de mostaza negra; 1/2 Cucharada de Urad dal, pelado y partido; 8 a 10 Hojas frescas o secas de Curry (u hojas de Nim); 2-1/2 Cucharadas de ghee (mantequilla clarificada) o aceite vegetal; 2 Pimientos verdes o rojos de tamaño mediano

Ingredientes para la salsa Karhi:

2-1/2 Tazas de yoghurt completo o suero de manteca espeso; 1 1/2 Tazas de agua o suero; 3-1/2 Cucharadas de harina de garbanzo; 1-1/4 Cucharadita de sal; 1-1/4 Cucharadita de Cúrcuma

Preparación del condimento para la pasta:

Mezcle las semillas de cilantro, de comino, los granos de pimienta negra y el coco, en una licuadora y pique hasta que todo quede reducido a un polvo grueso. Añada el ají, el jengibre y el agua. Luego cubra y deje que los ingredientes se mezclen durante tres o cuatro minutos, o hasta que se forme una pasta suave. Coloque aparte.

Preparación del chaunce, los vegetales y la salsa Karhi.

1.- Lave, retire el corazón y las semillas de los pimientos, y córtelos en discos delgados. 2.- Cierna la harina de garbanzo en un recipiente de 1-1/2 cuartos. Añada un poco de agua o suero hasta formar una pasta muy suave. Agregue el agua restante, el yoghurt, la sal, la cúrcuma, y la pasta sazonadora. Bata rápidamente hasta que todos los ingredientes queden bien mezclados. 3.- En una paila de 10 o 12 pulgadas, caliente el ghee o el aceite vegetal, a calor medio alto. Añada las semillas de mostaza negra y el urad dal, y fría hasta que las semillas estén crujientes. Agregue las hojas de Curry y los pimientos cortados. Ahora revuelva y fría hasta que los vegetales estén medio tiernos y algo dorados. 4.- Vierta la salsa del Yoghurt (punto 2) y mientras revuelve constantemente, deje que la mezcla hierva. Reduzca el fuego a medio o medio-bajo y deje hervir durante 12 o 15 minutos, o hasta que los vegetales estén tiernos y la salsa espesa. 5.- Retire del fuego, tape bien. Manténgalo caliente hasta que lo ofrezca al Señor Krishna.

VARIACIÓN.

Siga las instrucciones de la receta anterior, pero en lugar de los pimientos, utilice 3/4 de libra de berenjenas y córtelas en cubos de 1/2 pulgada, aumente el ghee a 3-1/2 cucharadas para que las pueda dorar un poco y cocinarlas parcialmente.

En esta oportunidad, aprenderemos la TRIKONASANA, o la postura del Triángulo, muy sencilla y beneficiosa.

TRIKONASANA (Ilustración).

De pie, con las piernas separadas, unos 90 centímetros entre sí, levante los brazos estirados hasta formar una sola línea con los hombros, las palmas hacia abajo. Dóblese hacia el costado izquierdo lentamente, hasta tocar el pie izquierdo con la mano del mismo lado sin doblar las rodillas. Puede doblar ligeramente la cabeza. El brazo derecho permanece estirado hacia arriba, o si quiere, puede hacerlo bajar siguiendo el mismo trayecto, hasta formar una paralela con el suelo. Mantenga la posición por unos cinco segundos y después haga lo mismo hacia el lado derecho. Practíquelo cuatro veces por cada lado.

BENEFICIOS:

Tonifica los nervios espinales, aumenta el apetito, previene la constipación y da elasticidad al cuerpo. Los huesos y musculosa de las caderas se mejoran. Ayuda a disolver las toxinas acumuladas en el organismo.

Bueno querido estudiante, esto es todo por hoy. Le deseamos muchos éxitos en este sagrado camino del Yoga y hasta la próxima lección.

Om Tat Sat

Los Instructores.

SRILA RUPA GOSWAMI, SEGUIDOR DE SRI CAITANYA MAHAPRABHU, ESCRIBIÓ LITERATURA CONFIDENCIAL ACERCA DE LA VIDA ESPIRITUAL DE LOS YOGIS PERFECTOS. (Foto)